



Sandra Ochodlo (Mitarbeiterin im Pro Biomarkt Duisburg) und Regina Kerz

Lieblingsrezept
der Woche:

Avocado-Tomaten Salat und
Hähnchen mit Senf-Pilzsauce

13. April - 18. April 2015

Lieblingsrezept der Woche:

Mitarbeiterin **Sandra Ochodlo**



Unsere Mitarbeiter im Pro Biomarkt Duisburg, Sandra Ochodlo, ist 27 Jahre alt und arbeitet seit drei Jahren bei uns.

Sandra ist vom Fach, denn sie ist gelernte Kauffrau im Einzelhandel. An ihrer Arbeit und speziell bei uns im Pro Biomarkt mag sie den Umgang mit den Kunden und die große Abwechslung der einzelnen Bereiche. Die Bereiche Käse und Backwaren liegen Sandra dabei besonders am Herzen.

Ihre Freizeit verbringt Sandra gerne mit viel Sport. Schwimmen, Badminton oder Reiten sind ihre Favoriten. Zu Hause genießt sie ihre freie Zeit mit ihren beiden Katzen.

Avocado-Tomaten Salat

Zutaten für 4 Personen:

- Cherrytomaten
- 2 Avocados
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Glas Mais
- 2 EL Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL mittelscharfen Senf
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- Rohrohrzucker

Und so wird's gemacht:

- Zuerst die Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Avocados entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Mais vermengen.
- Für das Dressing Balsamico, Olivenöl, Senf, Gewürze und Zucker vermischen.
- Das Dressing über den Salat geben und nochmal vermengen.



Hähnchen mit Senf-Pilzsauce

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 500 g Steinchampignons
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Weißwein, trocken
- 4 TL Frischkäse Natur
- 2 TL scharfer Senf
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 EL glatte Petersilie
- Parboild Reis

Und so wird's gemacht:

- Als Erstes den Reis in Salzwasser 20 Minuten gar kochen.
In der Zeit das Hähnchenbrustfilet gut abwaschen, abtupfen, etwas plätten und nach belieben würzen.
- Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, die geputzten Steinchampignons und die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Knoblauch und die Steinchampignons nach und nach dazu geben und ebenfalls mit andünsten.
- Alles an den Pfannenrand schieben und das Hähnchenbrustfilet beidseitig gut durchbraten.
- Zum Schluss alles vermengen, den Frischkäse dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Noch einmal kurz köcheln lassen und dann mit etwas gehackter Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!



Lieblingsrezepte des Monats:

- 07. April - 11. April
- **13. April - 18. April**
- 20. April - 25. April
- 27. April - 02. Mai

Dillgurken mit Reis

**Avocado-Tomaten Salat und
Hähnchen mit Senf-Pilzsauce**

Bolognese-Auflauf

Brokkoli-Nudelaufwurf und Mango-Nachspeise

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Pro Biomarkt Duisburg

Stapeltor 6
47051 Duisburg
Fon 0203 317 48 72
Fax 0203 317 61 70

Pro Biomarkt Essen

Steeler Straße 339–343
45138 Essen-Huttrop
Fon 0201 36 59 91 63
Fax 0201 36 59 91 64

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8 – 19 Uhr
Samstag 8 – 16 Uhr

Pro Biomarkt Oberhausen

Mülheimer Straße 82
46045 Oberhausen
Fon 0208 86 90 58 70
Fax 0208 86 90 58 71

Pro Biomarkt Ratingen

Düsseldorfer Straße 78
40878 Ratingen
Fon 02102 9 39 84 90
Fax 02102 9 39 84 91